

認識心肌梗塞

撰文◎ 16 病房護理師 邱安

衛福部統計出一一〇年度十大死因，心臟疾病坐居第二。現今國人飲食西化，生活作息改變等，使得三高成為國人常見的慢性病，而三高為心肌梗塞的危險因子之一，及早發現，及早治療，來為大家介紹心肌梗塞。

何謂心肌梗塞

心臟血管猶如廚房水管，當廚房水管因為長期使用，且食用的食物太油，水管就會被雜質、油給堵住，同理，心肌梗塞就是心臟血管被阻塞住了，使得血流無法流通，導致氧氣及養分無法供給心肌細胞，造成心臟組織永久損傷壞死，嚴重可能猝死。

心肌梗塞危險因子

除了三高（高血壓、糖尿病、高血脂）之外，肥胖者、有吸菸史、家族有相關病史及更年期之女性、缺乏運動者。

心肌梗塞症狀

一、左邊的胸前部位感覺疼痛或緊縮，喘不過氣，這些症狀持續數分鐘。但每個人發作的感覺可能都不太一樣。例如：有人可能有燒灼感，有的人十分倦怠；有的人會有消化不良或上腹痛的感覺。

二、有時候還會併有喉嚨緊緊的、口角麻麻的症狀。

- 三、胸痛會擴散到肩部，頸部，上臂（尤其是左手麻麻的症狀），下頷或上腹部。
- 四、胸部極不舒服，同時伴有頭重腳輕的感覺，暈倒，盜冷汗，噁心，嘔吐或呼吸困難。
- 五、上述情形往往發生在運動、生氣、情緒激動或心情緊張情況。

廣告

心臟病徵兆

如果你突然...

- 胸悶胸痛
- 呼吸困難
- 噁心
- 手臂疼痛
- 極度疲倦
- 頭暈或昏厥

有上述症狀，請盡速就醫

心肌梗塞症狀（擷取自衛生福利部國民健康局）



血管是怎麼塞住的呢？

血管如何堵住（擷取衛生福利部國民健康署）



這是一條正常的動脈剖面。

正常血管



當脂肪形成堆積物或斑塊開始堆積在血管中，便會開始減少血液的流量。

逐漸堆積



雖然血管已經開始阻塞，但因為還有足夠的血流量供應心臟，所以此時並不會出現症狀。



當血液繼續減少時，就可能會出現心絞痛等症狀，一旦完全阻塞，急性心肌梗塞就會發作。

若冠狀動脈發生粥樣硬化導致血管狹窄或堵塞，讓心臟肌肉因為缺血而壞死，即稱為冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。

如何預防

西元二〇一六年國民健康署提供救心七行動：控三高、拒菸、挑食、多動及健檢。

- 一、**控三高—減風險**：有三高問題，更應妥善控制病情，定期量測及記錄自己的血糖、血壓、血脂肪數據，積極採行健康的生活型態，如需用藥，應遵照醫師處方，規律服藥控制及定期回診追蹤。
- 二、**拒菸—保健康**：不管是直接吸菸或被動吸入二手菸，都有增加心臟病的風險。民眾如有任何戒菸方面的問題，可撥打國民健康署設置的免費戒菸諮詢專線 0800-636363，或洽各縣市衛生局、所接受戒菸諮詢服務。

- 三、**挑（好）食**：挑選低鈉飲食（減少鹽分攝取）有助血壓控制、選好油（拒反式脂肪酸、少動物與飽和脂肪，選天然植物油）、多蔬果、堅果、糙米類食物。
- 四、**多動—有活力**：維持每週五次、每次三十分鐘的中度身體活動，包括走路、跳韻律舞、慢跑、騎自行車等。可以從每天運動十五分鐘開始，再逐漸延長運動時間。🟢

作者介紹

邱安 護理師

專長：具有護理師及 ACLS 訓練證書的專業人員，臨床護理工作經驗九年，專長為神經內科、心臟內科之疾病照護，能提供相關疾病衛教諮詢服務。